



AH-Kongress 2023, DiCV Münster

SUIZIDPRÄVENTION

Ein Gespräch kann Leben retten

Dr. Boris Krause | krause@caritas-muenster.de



Herzlich willkommen!

- 15h, kurz vor Kongressende, ich fühle mich fit ...
- Ich komme aus dem Bereich der Altenhilfe ...
- Es gibt gute Gründe, zu leben ...

Lähmung oder ein depressiver Tag Gedicht zu Angst und Depression

Der Wecker klingelt:
Zeit zum Aufstehen.
Doch das Bett
Zieht wie magnetisch;
Die bleierne Müdigkeit
Will nicht weichen.

Wenn da nicht
Eine Verpflichtung wäre,
Würde es liegenbleiben,
Ganz friedlich schlafen,
Und am liebsten
Nicht mehr aufwachen.

Alles ist hoffnungslos,
Und das Leben
Ist sowieso sinnlos.
Man könnte es
Auch gleich beenden;
Was spricht dagegen?

Irgendwann muss man
Doch ohnehin sterben;
Spätestens in wenigen
Milliarden von Jahren,
Wenn die Sonne
Alles Leben verbrennt.

Es sitzt da
Und fühlt sich
Alt und schwach,
Wenn es denn
Außer der Leere
Überhaupt etwas fühlt.

Das gespiegelte Gesicht
Wirkt wie versteinert,
Mit stumpfem Blick.
Kann die Müdigkeit
Organische Ursachen haben?
Wahrscheinlich eher nicht.

Der ganze Vormittag
Und der Mittag:
Eine zähe Masse
Aus dickflüssigen Gedanken
Und einsilbigen Gesprächen
Von geringer Bedeutung.

Erst am Nachmittag
Oder frühen Abend
Beginnt die Welt –
Zunächst kaum merklich –,
Farben zu bekommen,
Und etwas Zuversicht.

Der späte Abend
Bringt weitere Besserung,
Bis es schließlic
Fast normal wird:
Etwas bricht auf,
Die Lähmung vergeht.

Wie lange wird
Das so bleiben?
– Nicht sehr lange,
Denn der Schlaf
Bringt ihn zurück,
Den lähmenden Dämon.

*(von Anne, 21 Jahre, seit über 10 Jahren
niederkehrende Depressionen, Achter Versuch einer
Beschreibung, Oktober 2006)*



Kommunikation bei Todeswünschen
| Fallbeispiel Herr Gässler

TODESWÜNSCHEN BEGEGNEN

Vor einem Gespräch

Einen geeigneten Rahmen finden
Die eigenen Ressourcen prüfen: Stimmung, Zeit & Ort

Gesprächseinstieg

Proaktives Ansprechen
Nicht überrumpeln
Je nach Situation: Subtile Formulierung verwenden

Reaktion auf bekundeten Suizidwunsch

Ruhig bleiben, einfach zuhören, Aussagen ernst nehmen
Die Unterstützung anbieten, die möglich ist
Auf Fachexpertise verweisen
Vertraulichkeit (so wie möglich)

Vermeiden

Keinen moralischen Druck ausüben
Keine schnellen Ratschläge und schnellen Lösungen anbieten
Keine panische Reaktion
Nicht gleich von eigenen Problemen sprechen
Keine Diagnosen stellen
Nicht drängen zu mehr Informationen

Die eigene Haltung klar haben

Du musst nicht die Probleme des Gegenübers lösen
Scheitern ist möglich
Ein Gespräch verändert nicht alles

Im akuten Notfall

Person nicht allein lassen, im Gespräch bleiben, Zeit gewinnen
Personen aus dem nahen Umfeld einbeziehen
Krisenberatungsstelle kontaktieren
Ultima ratio: Notarzt einschalten

DOWNLOADS

→ www.ethikforum.ms/themen/suizidpraevention

